Schwimmen – die Leichtigkeit im Wasser

Schwimmen gehört zu den gesündesten und beliebtesten Freizeitsportarten und ist für jedes Lebensalter geeignet.

Schwimmen ist eine Ausdauersportart. Daneben werden auch Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert und eignet sich so hervorragend zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig verbessern Sie durch den Wasserwiderstand die Muskulatur und trainieren das Herz-Kreislauf-System. Allerdings müssen Sie auch schwimmen, am besten in Bahnen. Ein Planschen und Sich-treiben-lassen macht Spaß und wirkt entspannend. Es verbessert aber nicht ihre Ausdauer. Durch den Auskühleffekt ist der Energieverbrauch bedeutend größer als an Land. Bewegung im Wasser ist der ideale Fatburner.

Lernen und verbessern Sie die Techniken für Brust-, Kraul- und Rückenlagen, dann trainieren Sie fast alle Muskelgruppen Ihres Körpers. Sie sind Wiedereinsteiger, Fitness- und Freizeitsportler dann kommen Sie zu unseren Trainingszeiten bei der Mastersgruppe.

Die Trainingszeiten sind:

dienstags von 20:45 Uhr bis 21:45 Uhr

donnerstags von 20:15 Uhr bis 21:45 Uhr

Eine Jahreskarte im Gartenhallenbad kostet derzeit 190,00 € ohne Trainingsanleitung. Eine Jahresmitgliedschaft im SSC 90 kostet nur 160,00 € mit fachgerechter Unterstützung von versierten Übungsleitern/Trainern.

Kommen Sie und melden Sie sich bei den Trainern, wenn es Ihnen gefällt bekommen Sie Aufnahmeformulare bei den Trainern.

Schwimmen Sie sich gesund! Wir freuen uns auf Sie!